

# Doe sangue, salve vidas!

Conheça os cipeiros,  
a cada edição,



**Edson Walmir**

Cipeiro eleito  
Secretaria de Desenvol-  
vimento Econômico



**Carlos Freitas**

Cipeiro indicado  
Secretaria de Administração

*Você sabia?*

O servidor doador de sangue tem abono de falta no dia da doação e no dia do aniversário, em cada 12 meses de trabalho



Acesse o QR Code.  
Seu canal direto com a CIPA



FALE CONOSCO - CIPA  
PERTO DE VOCÊ

Doar sangue é um ato de solidariedade. Cada doação pode salvar a vida de até quatro pessoas.

**É pouco para você e muito para quem precisa!**

O volume doado é repostado naturalmente pelo organismo em 24h após a doação.

O doador não se expõe a nenhum risco de contaminação, pois todo o material utilizado é estéril e descartável.

A doação de sangue não engorda e nem emagrece, não afina e nem engrossa o sangue.



**VOCE É O tipo certo DE ALGUÉM**

- Levar documento oficial de identidade com foto;
- Estar bem de saúde;
- Ter entre 18 anos e 69 anos;
- Pesquisar acima de 51 Kg.



### Onde doar

Endereço: Av. Inglaterra, 190,  
Bairro Jardim das Nações  
Horário de atendimento:

- Segunda a sexta-feira das 7h às 16h
- Sábados, feriados e horários especiais, consulte nas redes sociais do Hemocentro.

### Recomendações para o dia da doação:

- Nunca vá doar sangue em jejum, mas evite alimentos gordurosos nas 3 horas antes da doação;
- Faça um repouso mínimo de 6 horas na noite anterior a doação;
- Não beba bebidas alcoólicas nas 12 horas anteriores;
- Evite fumar por pelo menos 2 horas antes da doação;
- As pessoas que exercem profissões: conduzindo ônibus ou caminhões de grande porte, ou subindo em andaimes, devem interromper estas atividades por 12 horas antes da doação.

### Prazos de impedimentos temporários para doação:

- Extração dentária: 72 horas;
- Cirurgias apendicite, hérnia, amigdalectomia, varizes: 03 meses;
- Colectomia, histerectomia, nefrectomia, redução de fraturas, politraumatismos sem sequelas graves, tireoidectomia, colectomia: 06 meses;
- Se recebeu transfusão de sangue: 1 ano;
- Tatuagem ou maquiagem definitiva: 12 meses após a data de realização ou 06 meses se o procedimento usou material estéril e/ou descartável;
- Vacinação: o tempo de impedimento varia de acordo com o tipo de vacina;
- Piercing: 12 meses após a data de realização ou 6 meses se o procedimento usou material estéril e/ou descartável;
- Piercing na cavidade oral e/ou região genital: 1 ano após a retirada;
- Quem estiver com gripe ou resfriado comum: 15 dias após a cura.

No site do Hemocentro, você encontra todas as informações necessárias.

Acesse: <https://www.hemocentro.fmrp.usp.br/taubate/>

## JUNHO VERMELHO

14 DE JUNHO

DIA MUNDIAL DO  
Doador de  
sangue



Servidor, quer ser um doador de sangue, mas tem dúvidas. Entre em contato conosco e conte-nos qual a sua dificuldade para doar, tentaremos te ajudar!

